Das falsche Leben von Hans-Joachim Maaz

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

Das falsche Leben
Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft
Von Hans Joochim Maaz



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Umweltzerstörung und Konsumsucht, Burn-out und Fremdenhass… Wer in den letzten Jahren die Zeitung aufschlug, konnte meinen, es brennt an allen Ecken und Enden! Der Psychoanalytiker Hans-Joachim Maaz hält all diese Probleme nur für die Spitze des Eisbergs. Unter dem Wasserspiegel diagnostiziert er eine zugrunde liegende Störung: die Normopathie. Wie er so vielgestaltige Symptome auf nur eine Krankheit zurückführen will, zeigen dir die Blinks zu Das falsche Leben (2017).

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die die Psychologie hinter der aktuellen gesellschaftlichen Krise verstehen wollen
Politikinteressierte und -verdrossene
Mutige, die bereit sind, das eigene Denken und Leben kritisch zu hinterfragen

Wer das Buch geschrieben hat

Hans-Joachim Maaz ist Psychiater und Psychoanalytiker. Er war lange Zeit Chefarzt der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik des Diakoniekrankenhauses Halle. Daneben ist er vor allem als Autor zahlreicher Bücher zu psychologischen und sozialen Themen bekannt. Gleich sein erstes Buch – die Gesellschaftsanalyse Der Gefühlsstau. Psychogramm einer Gesellschaft (1990), in der er die DDR auf die Psychiatercouch nimmt – wurde zum Bestseller.

Was drin ist für dich: Verstehen, was das „falsche Leben" ist und warum es so zerstörerisch wirkt.

Immer mehr Menschen stecken irgendwie fest in ihrem Leben. Ob privat oder im Beruf, überall nur Probleme, nichts klappt. Daneben gibt es aber auch jene, denen auf den ersten Blick alles gelingt – und die trotzdem nie zufrieden sind. So verschieden diese zwei Misere auch erscheinen mögen, dem Psychiater Hans-Joachim Maaz zufolge sind sie beide Symptome der gleichen Störung. Sie sind das Ergebnis eines „falschen Lebens".

In diesen Blinks wirst du erfahren, wie wir von Kindesbeinen an ein falsches Leben eingeimpft bekommen, welche Wellen dieses falsche Leben bis in Politik und Wirtschaft schlägt und was es mit der normopathischen Gesellschaft auf sich hat.

Außerdem wirst du herausfinden,

was Drogensucht und Welterfolg gemeinsam haben,

Das falsche Leben

Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft

Von Hans-Joachim Maaz



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Umweltzerstörung und Konsumsucht, Burn-out und Fremdenhass… Wer in den letzten Jahren die Zeitung aufschlug, konnte meinen, es brennt an allen Ecken und Enden! Der Psychoanalytiker Hans-Joachim Maaz hält all diese Probleme nur für die Spitze des Eisbergs. Unter dem Wasserspiegel diagnostiziert er eine zugrunde liegende Störung: die Normopathie. Wie er so vielgestaltige Symptome auf nur eine Krankheit zurückführen will, zeigen dir die Blinks zu Das falsche Leben (2017).

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die die Psychologie hinter der aktuellen gesellschaftlichen Krise verstehen wollen

Politikinteressierte und -verdrossene
Mutige, die bereit sind, das eigene Denken und Leben kritisch zu hinterfragen

Wer das Buch geschrieben hat

Hans-Joachim Maaz ist Psychiater und Psychoanalytiker. Er war lange Zeit Chefarzt der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik des Diakoniekrankenhauses Halle. Daneben ist er vor allem als Autor zahlreicher Bücher zu psychologischen und sozialen Themen bekannt. Gleich sein erstes Buch – die Gesellschaftsanalyse Der Gefühlsstau. Psychogramm einer Gesellschaft (1990), in der er die DDR auf die Psychiatercouch nimmt – wurde zum Bestseller.

Was drin ist für dich: Verstehen, was das „falsche Leben" ist und warum es so zerstörerisch wirkt.

Immer mehr Menschen stecken irgendwie fest in ihrem Leben. Ob privat oder im Beruf: überall nur Probleme, nichts klappt. Daneben gibt es aber auch jene, denen auf den ersten Blick alles gelingt – und die trotzdem nie zufrieden sind. So verschieden diese zwei Miseren auch erscheinen mögen, dem Psychiater Hans-Joachim Maaz zufolge sind sie beide Symptome der gleichen Störung. Sie sind das Ergebnis eines „falschen Lebens".

In diesen Blinks wirst du erfahren, wie wir von Kindesbeinen an ein falsches Leben eingeimpft bekommen, welche Wellen dieses falsche Leben bis in Politik und Wirtschaft schlägt und was es mit der normopathischen Gesellschaft auf sich hat.

Außerdem wirst du herausfinden,
was Drogensucht und Welterfolg gemeinsam haben,
warum Herdentrieb und Größenwahn ein perfektes Paar abgeben, und
welche Diagnose der „Patient Deutschland" von einem Psychiater gestellt bekommt.

Ist die frühe Beziehung zu unseren Eltern gestört, entwickeln wir ein „falsches Selbst".

Kaum ein Lebewesen kommt so unfertig auf die Welt wie der Mensch. Ganze Jahre krabbeln, plärren und sabbern wir nur herum und sind völlig auf die Erwachsenen angewiesen. Somit liegt es in ihrer Verantwortung, sich bestmöglich um uns zu kümmern. Leider kann dabei auch einiges schiefgehen. Das Fatale ist: Was in dieser Zeit falsch läuft, prägt uns fürs Leben.

Für die Bildung eines gesunden Selbst brauchen wir sowohl mütterliche als auch väterliche Zuwendung. Das ist nicht unbedingt wörtlich zu verstehen – auch andere Personen können diese Rollen übernehmen. So könnte z.B auch ein Stiefvater die väterlichen Parts übernehmen. Auf der mütterlichen Seite wird es mit dem Rollentausch schon etwas schwieriger, da die Prägung des Kindes bereits im Mutterleib beginnt.

Damit nimmt die Mutter eine Sonderstellung ein. Mutterliebe sorgt dafür, dass das Kind sich willkommen und berechtigt fühlt. Ist sie gestört oder fehlt ganz, bspw. wenn die Mutter das Kind nicht wollte, fühlt es sich in seinem Selbst bedroht. Dieses Bedrohungsgefühl sitzt wie ein Stachel im Fleisch und kann einen Menschen sein Leben lang unterschwellig begleiten.
Auch bei fehlender oder überzogener Väterlichkeit leidet das Selbst. Im klassischen Familiengefüge ist der Vater die zweite Person, die in den Wahrnehmungsradar des Kindes tritt. Im Idealfall begleitet er es bei seinen ersten Erkundungen der Welt. Er motiviert und fördert es, weckt seine Interessen, zeigt ihm aber auch wohlwollend seine Grenzen auf. Eine fehlende Vaterfigur wird als Vernachlässigung empfunden. Die Folge: Unsere Talente verkümmern. Gibt es umgekehrt ein Zuviel an väterlichem Ansporn, oder gar einen Leistungszwang, kann das zu Überforderung führen.
Im realen Leben überschneiden sich die väterlichen und die mütterlichen Erziehungsanteile allerdings. Ein Vater kann sehr wohl sorgend, und eine Mutter genauso fördernd sein. Wichtig ist in erster Linie, dass unsere Grundbedürfnisse erfüllt werden. Denn besonders in den ersten Lebensjahren brauchen wir Schutz und Versorgung, Förderung und Begrenzung, Verständnis und Orientierung, in einem Wort: Liebe!
Bekommen wir zu wenig des Richtigen oder zu viel des Falschen, kann unser Selbst sich nicht gesund entfalten. Dann entsteht ein Defizit, das wir instinktiv auszugleichen versuchen. Leider greifen wir dabei oft auf die falschen Mittel zurück – und landen unversehens in einem falschen Leben.

Von der Hemmung bis zum zwanghaften Streben – das falsche Selbst hat viele Gesichter.

Kinder haben ein sehr feines Gespür dafür, wie sie von ihren nächsten Bezugspersonen aufgenommen werden. Auch ohne Worte verstehen sie, ob sie gewollt und akzeptiert, ob sie geliebt werden. Ist das nicht der Fall, wird die Persönlichkeitsentwicklung des jungen Menschen gestört.
Wird uns als Kind etwa vermittelt, dass wir nie etwas richtig machen oder dass wir unerwünscht sind, kann sich eine Hemmung entwickeln. Wir werden dann unsicher, halten unsere Gefühle zurück, sind übervorsichtig. Vor lauter Angst, irgendwo anzuecken, gehen wir lieber auf Nummer sicher: Statt den eigenen Eingebungen zu folgen und forsch die Welt zu erkunden, folgt das „gehemmte Selbst“ nur noch dem, was man ihm vorgibt.
Im Alltag äußert sich das z.B. darin, dass wir eher Trends und Moden folgen, als eigenständig unseren Stil zu finden. Wir schließen uns eher der Mehrheitsmeinung an, statt uns selbst eine zu bilden. Unser Leben

ist nicht mehr authentisch und frei, sondern angepasst und unfrei. Es ist ein falsches Leben. Im Extremfall führt die Hemmung zu Selbstaufgabe und Mitläufertum.
Anders – aber nicht viel besser – ergeht es jenen, die als Kind mit unerfüllbaren Leistungserwartungen bombardiert wurden. Das führt dann zu einem „überforderten Selbst", das zwei Möglichkeiten hat: sich fügen oder verweigern. Während die einen also in krankhaftes Streben verfallen, um den Erwartungen irgendwie gerecht zu werden, strecken die anderen irgendwann die Waffen und machen einfach gar nichts mehr.
Am Ende haben beide mehr gemeinsam, als es scheint: Ob man nun als Top-Manager mit 50 den ersten Herzinfarkt erleidet oder als Leistungsverweigerer in der Hartz-IV-Hölle schmort und geschmäht wird – in beiden Fällen bleibt der Mensch unglücklich. Denn auch die Überforderten führen, genau wie die Gehemmten, ein unechtes Leben. Auch sie richten sich vor allem nach den Vorgaben von außen, nur eben mit unterschiedlichem Vorzeichen.
Das falsche Selbst hat viele Gesichter, die Gehemmten und Überforderten sind bloß zwei davon. Laut Maaz gibt es insgesamt sieben Formen der Selbst-Störung. Doch ob nun bedroht, gehemmt, überfordert, vernachlässigt, abhängig, gequält oder ungeliebt – alle Formen des falschen Selbst führen letztlich in die gleiche Falle des falschen Lebens.
Das Traurige daran ist, dass wir bei aller Anstrengung und Anpassung unser eigentliches Ziel, die unbedingte Liebe, nie erreichen. Und so bleibt uns gar nichts anderes übrig, als das, was fehlt, anderweitig zu kompensieren.

Kompensation und Ablenkung sind die Treibstoffe des falschen Lebens.

Kennst du das? Du machst und tust und strengst dich richtig an. Bald hast du auch tatsächlich das eine oder andere erreicht im Leben: Du fährst ein schickes Auto, hast einen guten Job, findest die passende Partnerin. Und trotzdem bleibt da so ein nagendes Gefühl, dass es das noch nicht gewesen sein kann. Also legst du einen Zahn zu, kaufst dir ein teureres Auto, kämpfst dich in der Firma hoch… Bis da wieder dieses Gefühl der Leere ist und alles von vorne losgeht.
Deutschland zählt zu den wohlhabendsten Ländern der Welt. Trotzdem sind viele Deutsche ausgebrannt, depressiv und süchtig. Wie kann das sein?
Nun, wir haben schon erfahren, dass ein falsches Selbst mit einem Defizit behaftet ist. Einfach ausgedrückt: Es leidet an Liebesmangel. Wie die Verhaltensforschung bereits in der Mitte des 20. Jahrhunderts herausfand, ist ein Mangel an menschlicher Zuwendung und Liebe für Babys lebensbedrohlich. Doch auch für uns als erwachsene Menschen

ist er ein unerträglicher Zustand. Da verwundert es nicht, dass wir alle Hebel in Bewegung setzen, um dieses Manko zu beheben und zu kompensieren.

Um uns die fehlende Liebe und Bestätigung zu verdienen, üben wir uns in Wohlverhalten und Anpassung oder setzen auf Höchstleistungen und Machterlangung. Und wir können damit auch durchaus erfolgreich sein: Beide Varianten bringen so manchen auf das Siegertreppchen und geben ihm die vermisste Anerkennung in Form von Status, Geld und Einfluss.

Doch genau das sind die Triebfedern des falschen Lebens. Unserer ursprünglichen inneren Sehnsucht können sie keine echte Befriedigung verschaffen. So brauchen wir immer mehr davon, und werden schließlich süchtig nach ihnen.

Und als wäre das nicht deprimierend genug, kommt verschlimmernd hinzu, dass wir unbewusst spüren, dass die Rechnung nicht aufgeht und es sich bei all den oberflächlichen Zielen um nichts anderes als Ersatzbedürfnisse handelt. Um dieser unerfreulichen Wahrheit zu entgehen, verfallen wir schließlich einer weiteren Sucht: der Sucht nach Ablenkung.

Hier gibt es reichlich Auswahl: Essen, Arbeit, Sex, aber auch Fußballschauen, Internetsurfen und Social Media. Und dann gibt es ja auch noch Alkohol und Drogen… Wer sich dauernd mit etwas Neuem beschäftigt, ständig twittert, während er nebenher einen Podcast hört und Netflix schaut, der muss seine schmerzlich unerfüllte Grundbedürftigkeit nicht spüren. Und verliert sich so immer mehr im falschen Leben.

Die gefährlichsten Spielarten des falschen Lebens sind Narzissmus und Normopathie.

Du gehst immer nur bei Grün über die Ampel, tust alles, was dein Chef von dir verlangt, und würdest dir eher die Zunge abbeißen, als in der Bibliothek laut zu sprechen? Falls ja, dann trägst du bereits die ersten Anzeichen einer Normopathie.

Ein Normopath ist jemand, der sich in krankhafter Weise nach der Norm richtet. Dabei hat sein Anpassungseifer einen Grad erreicht, der an Selbstaufgabe grenzt. Immer konform, stets d'accord mit der Obrigkeit und systemtreu bis in die Zehenspitzen fristet der Normopath nach außen ein ruhiges, unauffälliges Leben. Doch innen brodelt es. Denn die ständige Selbstverleugnung hat ihren Preis: chronische Unzufriedenheit und Krankheiten wie Depressionen oder Magengeschwüre.

Doch was ist nun eigentlich so gefährlich an der Normopathie, abgesehen vom persönlichen Leid der Betroffenen? Zweierlei: Zunächst einmal ist ein Normopath ein zwanghafter Mitläufer − und damit auch leicht ein Mittäter. Was das an Gefahr und Zerstörung mit

sich bringt, hat die deutsche Geschichte uns in beängstigender Weise aufgezeigt.
Zum anderen hat das sklavische Folgen des Mainstreams auch globale Auswirkungen, denn es befeuert Konsumsucht und Wegwerfmentalität. Wer immer das neueste Smartphone-Modell haben muss und sich zweimal im Jahr eine neue Garderobe zulegt, der trägt unweigerlich zu Umweltzerstörung und Ausbeutung bei.
Neben den Normopathen gibt es noch eine zweite gefährliche Spielart eines falschen Lebens: die narzisstische Persönlichkeit. Auch sie sind Getriebene. Jedoch folgen sie nicht dem Herdentrieb, sondern agieren aus Leistungssucht und Geltungsbedürfnis. Narzissmus entsteht zumeist aus einem überforderten oder vernachlässigten Selbst. Um die Überforderung zu kaschieren bzw. die Vernachlässigung auszubügeln, stürzen sie sich in die Arbeit oder ins Rampenlicht. Der Preis: chronische innere Leere und Krankheiten wie Burn-out oder Herzinfarkt.
In ihrem Überehrgeiz gehen sie über ihre Grenzen hinaus, verführen andere und schrecken auch vor Betrug nicht zurück. Wer sich immer schon gefragt hat, was Menschen dazu treibt, Geschäftsbilanzen, Abgaswerte oder Doktorarbeiten zu fälschen, der hat hier die Antwort! Doch bei allem Glanz und Gloria sollten wir eines nicht übersehen: Auch hier steckt oft nur ein ungeliebtes Selbst dahinter, das auf Teufel komm raus sein Manko füllen will.
Normopathie ist der Boden, auf dem Kriege, Hass und Zerstörung gedeihen.
Wie konnten ansonsten brave Bürger zu Nazi-Verbrechern oder Stasi-Spitzeln werden? Diese Frage trieb Maaz schon in seiner Jugend um. Seine Tätigkeit als Psychiater brachte ihn schließlich auf die Antwort: kollektive Normopathie.
In einer normopathischen Gesellschaft sind die krankhaft Überangepassten und Überkonformen in der Mehrzahl. Wie wir schon wissen, leidet ein Normopath an Selbstentfremdung und neigt daher zum Mitläufertum. Trifft nun kollektive Normopathie auf Ideologie, entsteht eine explosive Situation. Alles, was es dann noch braucht, ist eine narzisstisch getriebene Person oder Gruppe, die sich die Lage zunutze macht – und schon wird es brandgefährlich.
Aber ist das wirklich schon die ganze Erklärung? Nein, natürlich nicht. Um zu begreifen, was normale Durchschnittsbürger dazu befähigt, Verbrechen und Morde zu begehen – oder stillschweigend zu dulden –, müssen wir noch einmal zu den menschlichen Grundbedürfnissen und zum falschen Selbst zurückkehren.
Wir Menschen sind Beziehungswesen. Wir brauchen die Zugehörigkeit zu anderen wie die Luft zum Atmen. Wurde sie uns in frühen Jahren von den Eltern verwehrt, entwickeln wir ein falsches Selbst, das nun

umso verzweifelter woanders danach sucht. Um Zugehörigkeit zu erleben, treten wir bspw. Vereinen oder Facebook-Gruppen bei, folgen Regeln und Ritualen, Trends und Traditionen.
Diese Mittel sind sehr wirksam, lassen sich aber auch leicht missbrauchen. Wohl so ziemlich jede politische, religiöse oder ökonomische Interessenmacht der Welt lockt ihre Mitglieder mit der Verheißung auf Gruppenzugehörigkeit und die Möglichkeit, sich Lob und Anerkennung zu verdienen, an etwas Wichtigem und Großem beteiligt zu sein, kurz: das zu finden, was wir so lebensnotwendig brauchen.
Vom kleinen Hooligan-Club bis zur großen Partei, von der Drogenszene bis zur Terrorvereinigung – sie alle winken unterschwellig mit der gleichen Verheißung: Zugehörigkeit. Doch diese kommt mit einer Bedingung. Wer dabei sein will, muss immer schön mitspielen und sich an die Regeln halten. Und das gilt eben nicht nur für einzelne Vereinigungen, sondern kann auch ganze Gesellschaften erfassen.

Das normopathische System erschafft, erhält und vermehrt sich selbst.

Im Kultfilm Matrix wird der Hacker Neo vor die Wahl gestellt: Schluckt er eine blaue Pille, kann er so weiterleben wie bisher. Nimmt er die rote Pille, wird er hingegen sehen, dass sein Leben eine Simulation ist und er in Wahrheit in einer Traumwelt gefangen war. Wofür hättest du dich entschieden? Falsches oder wahres Leben?
Wenn die psychosoziale Störung des Einzelnen zum Massenphänomen wird, erscheint falsches Leben plötzlich als normal. So wird die Normopathie zu einer gesellschaftlichen Störung, die aber nicht mehr als solche erkannt wird, da ja alle betroffen sind. Ganz nach dem Motto: Was alle machen, kann doch nicht falsch sein.
Das falsche Selbst kann sich nun richtig austoben: Es jagt seinen kompensatorischen Pseudo-Erfüllungen nach, reagiert den angestauten Frust an vermeintlichen Feinden ab. Und an Feindbildern gibt es selten Mangel. Fremde, Andersdenkende, sozial Schwächere… die Liste ist lang. Und wenn es einmal niemanden gibt, dem man die eigene innere Unzufriedenheit in die Schuhe schieben kann, dann werden Feindbilder eben kurzerhand selbst fabriziert.
Die größte Angst der normopathischen Gesellschaft ist es, in seiner falschen Lebensweise enttarnt zu werden. Denn wir dürfen nicht vergessen: Ein falsches Selbst muss seine Scheinwelt aufrechterhalten, damit es sein bitteres Manko nicht spürt. Einmal verinnerlicht, wird das normopathische Konstrukt mit Zähnen und Klauen verteidigt.
Was erschwerend hinzukommt: Hat sich die Normopathie erst einmal in die Gesellschaft eingenistet, pflanzt sie sich immer weiter fort.

Normopathen schaffen eine kranke Gesellschaft, und die bringt wieder neue Normopathen hervor. Ein endloser Kreislauf.
Hier und da gibt es aber immer auch Widerstand. Manchmal wird es einigen dann doch zu viel, und sie scheren aus der vorgegebenen Linie aus. Nun hast du vielleicht mutige Freiheitskämpfer wie Che Guevara oder die Geschwister Scholl vor Augen, Bilder von Heldentum und trotzigem Widerstand.
Doch Maaz zufolge präsentiert sich das Aufbegehren gegen die herrschende Norm und das falsche Leben heute in einem ganz anderen, mitunter auch viel weniger schönen Kleid.
Wenn Normopathie auf narzisstisches Größendenken trifft, ist auch die Meinungsfreiheit in Gefahr.
Säße der „Patient Deutschland" heute bei Maaz auf der Psychiatercouch, dann würde die Diagnose wohl in etwa so lauten: „Normopathische Anpassungsstörung mit Zügen von narzisstischem Größendenken".
Die Symptome dieser Erkrankung sind zum einen Mitläufertum und Konsumdenken − wir folgen der herrschenden Meinung und Norm, wer nicht mitmacht, wird zum Außenseiter. Zum anderen neigen wir in unserem narzisstischem Ehrgeiz dazu, über Grenzen, und manchmal sogar über Leichen zu gehen. Doch gibt es Maaz zufolge noch ein weiteres kollaterales Opfer im kränkelnden Deutschland, und zwar die Meinungsfreiheit.
Die Angst, sich politisch inkorrekt zu äußern, hat stark zugenommen. Problematisch an der politischen Korrektheit ist laut Maaz, dass sie auch zensurhafte Züge trägt – und damit die Meinungsfreiheit gefährdet.
Hier erweist sich das Zusammenspiel von Normopathie und narzisstischem Größendenken als höchst destruktiv. Denn nun treffen vollmundige Proklamationen, wie etwa Angela Merkels „Wir schaffen das!", auf einen Mainstream der Political Correctness. Will heißen: Es wird das edelste, höchste Ziel ausgerufen und dann erwartet, dass alle dem Ruf folgen. Abweichende Meinungen, wie etwa „Wir schaffen das nicht!", werden sogleich diffamiert und als rechte Randbewegung abgetan.
Doch Protest ist das Salz in der Suppe der Demokratie. Mehr noch: Je lauter und unsachlicher er bekundet wird, desto ernster muss man ihn nehmen. Denn Protestbewegungen wie Pegida & Co. sind nichts weiter als Indikatoren dafür, dass es an der Gesundheit des Patienten Deutschland krankt. Zwar ist es nach wie vor wichtig, strafbares Verhalten zu ahnden und sich z.B. von fremdenfeindlichen Hetzparolen zu distanzieren. Jedoch entbindet uns das nicht davon, genauer hinzuhören und uns auch mit den Entstehungsursachen auseinanderzusetzen.

Hier stehen vor allem die Politik und die Medien in der Pflicht. Werden kritische Stimmen pauschal verurteilt und sofort als „rechtsextrem“ oder „populistisch“ gebrandmarkt, so mag man damit richtig liegen oder nicht – das Problem ist damit nicht gelöst. Man bekämpft dann lediglich das Symptom, ohne den Ursachen auf den Grund zu gehen.
Demokratie lebt von Opposition. Die wichtigste Pflicht der Machtpolitik ist es daher, kritische Stimmen zu achten und zu beachten. Wird die Meinungsfreiheit von normopathischen Zwängen beschnitten, ist letztlich auch die Demokratie in Gefahr.

Zum „echten Leben“ finden wir nur mit Gefühlsfähigkeit und Beziehungskultur.

„Jetzt reiß dich zusammen!“, „Heul doch nicht!“, „Wird schon wieder!“: Solche Ermunterungen hat wohl jeder schon einmal zu hören bekommen. Aber selbst wenn sie noch so gut gemeint sind: Sie zeigen, dass Gefühle für viele von uns nach wie vor Tabu sind.
Wir lernen schon früh, was sich nicht gehört, und werden dazu erzogen, unsere Emotionen zu unterdrücken und zu verbergen. Mit fatalen Folgen, denn längst schon weiß man: Gefühlsunterdrückung macht krank!
Viele psychosomatische Erkrankungen wie Bulimie, Asthma oder Neurodermitis können auf Gefühlsblockaden zurückgehen. Diese sind entweder aus einer frühen Störung des Selbst entstanden, oder sie sind das Produkt einer repressiven Erziehung. Doch immer sind sie die Zeugen eines falschen Lebens.
Da stellt sich die drängende Frage: Was können wir tun, um aus dem falschen Leben wieder herauszukommen?
Zunächst müssen wir die Brille der Normopathie abnehmen. Nur wenn wir uns trauen, wie Neo im Film die rote Pille zu schlucken und uns der Realität zu stellen, haben wir überhaupt eine Chance, etwas zu verändern. Das echte Leben existiert! Wir müssen es nur wieder hervorholen.
Dazu brauchen wir vor allem eine neue Gefühlskultur. Das heißt: Wir sollten wieder lernen, unsere Gefühle zu erkennen, sie mehr zu achten und auszudrücken. Statt zu verdrängen, können wir versuchen, unsere Gefühle und Grundbedürfnisse besser zu verstehen und anzunehmen. Das hat auch gleich noch den schönen Nebeneffekt, dass es uns sozialer und friedlicher macht. Denn wer sich selbst akzeptiert, kann auch andere leichter akzeptieren.
Auf der gesellschaftlichen Ebene ist dringend eine neue Erziehungskultur vonnöten. Viele der heutigen Erziehungsideale widersprechen allem, was Hirn- und Säuglingsforschung über eine gesunde Kindesentwicklung wissen. Werden Kinder bspw. zu früh in Kitas gesteckt, kann das zu massiven Fehlentwicklungen führen. Hier ist vor allem die Politik gefragt, Strukturen für eine optimale

Frühbetreuung zu schaffen und Eltern mehr zu unterstützen. Frei nach dem Motto: Beziehung statt Erziehung!
Fest steht: Allein mit rationalen Mitteln ist der Normopathie nicht beizukommen. Auch wird sie sich nie hundertprozentig heilen lassen – weder in der Gesellschaft, noch in uns selbst. Doch mit den genannten Ansätzen kann jeder von uns einen kleinen Anfang machen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:
Bei der Entstehung psychischer Störungen spielt immer auch eine mangelhafte Eltern-Kind-Beziehung eine Rolle. Viele Menschen erfahren in ihrer Kindheit nicht den Grad an Liebe, den sie brauchen, um ein gesundes und authentisches Selbst zu entwickeln. So bildet sich eine eindimensionale Mehrheit, die kollektiv dem falschen Leben frönt, wobei sie Andersdenkende ausgrenzt und keine Meinungsvielfalt mehr erlaubt: die normopathische Gesellschaft. Die Normopathie kann nur überwunden werden, wenn der Einzelne seine Gefühlsfähigkeit zurückerlangt und die Gemeinschaft eine neue Beziehungskultur findet.

Buch im Amazon Shop